Dr. Tal Friedman‘s Frischluft-Knigge

Der leitende Naturheilpraktiker des thailändischen Gesundheits- und Wellnessresorts Chiva-Som zeigt, mit welchen Tricks wir uns täglich vor Luftschadstoffen schützen können

München / Hua Hin, 20. Januar 2021 – Was haben Brokkoli, Staubsauger, Luftfilter und Zimmerpflanzen wie die Efeutute gemeinsam? Dr. Tal Friedman, leitender Naturheilpraktiker des Chiva-Som, löst auf: „Es sind Luftreiniger“. Mit ihrer Hilfe kann jeder Einzelne einen Beitrag zu sauberer Luft leisten. In der globalen Luftverschmutzung sieht er eine Bedrohung für die Gesundheit der Menschen, mit ähnlich schädlichen Auswirkungen wie die des Rauchens. Feinstaub und Co. verschmutzen die Luft vor allem in städtischen Ballungszentren und Industriegebieten und belasten nicht nur die Umwelt, sondern strapazieren das Wohlergehen der Anwohner.

Der Forschungs- und Entwicklungsspezialist beugt vor und zeigt, wie jeder im Alltag einen Beitrag zu sauberer Luft leisten und sich damit vor Gesundheitsschäden schützen kann. Neben regelmäßigem Lüften sorgen künstliche Luftfilter für eine bessere Luft zu Hause und am Arbeitsplatz, wenn die Filter regelmäßig gewechselt werden. Auch bestimmte Zimmerpflanzen werden als natürliche Filter eingesetzt. So zum Beispiel die Efeutute, die sich positiv auf das Raumklima auswirkt indem sie den Gehalt von Benzol, Methylbenzen, Dimethylbenzen, Formaldehyd und Trichlorethen verringert. Tägliches Staubsaugen und -wischen verbessert ebenfalls die Luftqualität in geschlossenen Räumen im Handumdrehen.

Stark parfümierte Produkte vermeiden oder nur in Maßen verwenden: Gemeint sind Reinigungsmittel, Weichspüler, Seifen und Körperpflegemittel, die meisten sind mit künstlichen Aromastoffen versetzt und reizen so die Schleimhäute von Nase, Augen, Rachen sowie die Lunge. Der Naturheilpraktiker empfiehlt den Einsatz emissionsarmer Produkte, die man leicht an einem Umweltsiegel erkennen kann. Doch das ist noch nicht alles – seine Geheimwaffe ist der regelmäßige Verzehr von Brokkoli. Eine Vielzahl von Studien belegen, dass das grüne Gemüse dem Körper dabei helfen kann, Entzündungen und Infektionen zu bekämpfen sowie Schadstoffe auszuscheiden.

Prävention heißt das Zauberwort – schon der Einsatz der ein oder anderen Maßnahme hilft, die Luftqualität und damit auch das Wohlbefinden zu steigern. Eine weitere Möglichkeit ist ein Aufenthalt im Chiva-Som. Derzeit ist ein Wellness Retreat in Hua Hin für uns Europäer lediglich virtuell möglich, was die Wellness-Experten nicht davon abhält, die Gesundheit der „Zoom-Gäste“ zu verbessern. Wellness-Beratungen und -Behandlungen zur Verbesserung von Atmung und des Herz-Kreislauf-Systems: www.chivasom.com/online-wellness-services.

Über Chiva-Som

Chiva-Som stammt aus der altindischen Sprache Sanskrit und bedeutet: Oase des Lebens. Seit über 25 Jahren genießt das Gesundheits- und Wellnessresort im thailändischen Hua Hin Weltklassestatus. Direkt am Strand in einem 2,8 Hektar großen tropischen Garten gelegen, steht Chiva-Som für eine Neubelebung von Körper, Geist und Seele. Hier werden westliche Methoden erfolgreich mit östlicher Philosophie kombiniert. Einst war Chiva-Som mit seinen 54 Zimmern, Suiten und Thai Pavillons das erste asiatische Luxusretreat und gilt nach wie vor als Marktführer im südostasiatischen Raum aufgrund seiner Experten und seiner Gesundheitsküche, seiner rund 200 zukunftsweisenden Programme, die in 70 Behandlungsräumen angeboten werden sowie der Gasttherapeuten. Wer das Resort betritt, bekommt ein persönlich auf sich zugeschnittenes Programm, das eine gesunde Lebensweise fördert und die Lebensqualität fundamental verbessert. Dabei setzt Chiva-Som auch auf Digital Detox: In den öffentlichen Bereichen sind weder Handys noch Kameras erlaubt. Ausgezeichnet mit zahlreichen Preisen als bestes Gesundheits- und Wellnessresort der Welt wird Chiva-Som von Gästen und Branchenkennern gleichermaßen geschätzt. Außerdem wurde Chiva-Som mit dem Green Globe Zertifikat ausgezeichnet – dies geht nur an Unternehmen, die höchste Standards zum Schutz der Natur in allen Bereichen des täglichen Lebens erreichen.

Die Bildrechte liegen beim Chiva-Som International Health Resort. Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung von Chiva-Som International Health Resort verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt.

Kontakt:
Chiva-Som International Health Resort
Kewalin Sukumjittanon
Resort: 73/4 Petchkasem Road
Hua Hin, Prachuab Khirikhan 77110
Thailand
Tel: +66 (32) 536 536
kewalin.s@chivasom.com
www.chivasom.com
www.chivasomproducts.com

Presse- und Fotoanfragen:
segara Kommunikation® GmbH
Antje Achter-Zens
Harmatinger Straße 2
D-81377 München
Telefon: +49 (89) 552 797 60
antje.achter-zens@segara.de
www.segara.de